



Утверждаю

Директор школы

В.Ф. Антонова

Приказ от 07.12.2022 № 64-08.

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 1-4 классов
Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
Тияпинская средняя школа
на 2022-2023 учебный год
(II полугодие)**

День: третий
Неделя: первая

№ Ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат Витаминный	47,02	100	3,2	4,2	13,0	85	0,083	0,05	38,3	0	-	49,6	72,3	12,70	0,91	0,0 02	
2.	Пельмени с бульоном и зеленью	390	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,01 9		23,43	133,86	18,26	0,75	0,0 49	
3.	Плов из птицы	304	230	12,7	11,7	41,9	299,0	0,1		1,8	0,3	5,4	23,6	201,6	42,5	1,9		
4.	Компот из сухофруктов с витамином С	310	200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27		
5.	Груша, св фрукты		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: первый
Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат Ассорти из свежих овощей	46	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Суп гороховый	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81			38,08	87,18	35,30	2,03		
3.	Макароны отварные со с/м	309	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-			1,55	73,37	13,70	1,55		
4.	Ромштекс Школьный запеченный под овощами	267,73	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	01,6	0,3	0	3,4	0	24,46	1,73	0,13	3,4
5.	Компот из сухофруктов	349,10	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	3,00	0,066	-	-
6	Яблоко, св. фрукт		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с	5,01	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Сок фруктовый	407	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0	-	14,00	28,70	10,00	0,24	2,8	0,6

День: второй
Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат из свежей капусты с р/м	46	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Суп-лапша домашняя	151,3	200	4,12	3,27	18,99	123,58	0,06	0,06	0,95	0,01	0,02	23,12	49,43	8,73	0,72		
3.	Котлета куриная запеченная под белым соусом	294	60	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0	30,88	165,25	36,88	0,89	0,40	-
4.	Гречка отварная с слив.маслом	302	100	0,38	64,16	0,62	581,38		0,07	-	0,77	1,7	91,11	14,77	0,95	0,8		
5.	Чай с сахаром и лимоном	375,01	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	-	8,05	9,78	5,24	0,87	0	-
6.	Апельсин , фрукты св		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: четвертый
Неделя: первая

№ Ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Винегрет овощной с р/м	72,22	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,00 8	-	17,95	26,89	12,28	0,52	0,01	
2.	Щи из свежей капусты	88	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05		14,77			34,66	38,10	17,80	0,64		
3.	Ромштекс Школьный запеченный под овощами	267,73	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	-	17,22	132,58	24,46	1,73	0,013	
4.	Гороховое пюре с с/м	330,01	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,1 4	0	0,0 3		66, 31	161, 0	42,0 0	0,9 8	0,08	
5.	Чай с сахаром	375	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	-	6	4	3	0,4	-	-
6.	Яблоко		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: пятый
Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецепт уры	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат из моркови св. с р/м, сахар	41	100	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0,07	3,2 6	-	-	47,49	51,84	35,72	0,66		
2.	Пельмени с бульоном и зеленью	390	100\100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,01		23,43	133,86	18,26	0,75	0,04 9	
3.	Котлета куриная запеченная под белым соусом	294	100	16,55	16,03	40,22	40,92	0,08	0,11	0,8 5	0,07 2		30,86	166,2 5	36,26	0,89	0,4 0	
4.	Картофельное пюре со с/м	312	150	3,4	25,06	5,69	261,03	0,04	0,25	1,5	0,27	0, 66	170,38	110	216,1	0,37		
5.	Сок натуральный фруктовый		200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,01	0,4 1	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27		
6.	Груша, св фрукты		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,0 3	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Чай с сахаром и лимоном	375,01	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0		8,05	9,78	5,24	0,87	0	

День: шестой
Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат из свежей капустой	13	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Борщ со свежей капустой и картофелем	83,03	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06		37,88	38,91	18,44	0,93	0,03	
3.	Ромштекс Школьный	267,73	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,01 7	0,11	1,6	0,3	-	17,2 2	132, 58	24, 46	1,73	0,01 3	
4.	Макароны отварные с с/м	309	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-			1,55	73,37	13,70	1,55		
5.	Сок натуральный фруктовый		200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,01	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27		
6.	Апельсин , фрукты св		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,0 3	0		60	0,02	15, 0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: восьмой
Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат из св.капусты с р/м	13	100	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,76	-	-	46,56	60	32	0,59		
2.	Пельмени с бульоном и зеленью	390	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,019		23,43	133,86	18,26	0,75	0,0 49	
3.	Ромштекс Школьный	267,73	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,01 7	0,11	0,3	9,1	-	17,2 2	132, 58	24,4 6	1,73	0, 01 3	
4.	Гороховое пюре	161	150	2,6	0,9	8,7	167	0,1	0	0,2			24		20	3,0		
5.	Чай с сахаром и лимоном	375,01	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0		8,05	9,78	5,24	0,87	0	
6.	Груша, св фрукты		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: седьмой
Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Салат Витаминный	47,02	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	-	-	49,6	72,3	12,70	0,91	0,00 2	
2.	Щи из свежей капусты и картофелем	88	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05		14,77			34,66	38,10	17,80	0,64		
3.	Котлета Куриная	294	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	085	0,0 72		30,8 8	166, 25	36,2 6	0,8 9	0,4 0	
4.	Макароны отварные с с/м	309	100	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	-			1,55	73,37	13,7	1,55		
5.	Сок натуральный фруктовый		200	1	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0	-	16,04	20,12	1,01	0,4		
6.	Яблоко		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6	0,26	
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8 0,6	

День: девятый
Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Икра свекольная с р\м	33	100	1,42	6,09	8,36	93,9	0,02	0,04	9,5	-	-	35,15			1,33		
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12		9,87	3,96		25,52	103,9 7	32,01	1,29		
3.	Котлета куриная	294	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072		30,88	166,2 5	36,26	0,89	0,4 0	
4.	Рис отварной с с/м	21,05	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0	0	0,04		14,9	79,4	27,9	0,59		
5.	Сок натуральный фруктовый		200	1	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0	-	16,04	20,12	1,01	0,4		
6.	Апельсин		100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6

День: десятый
Неделя: вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Номер рецептур ы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Zn
Обед																		
1.	Винегрет овощной с р/м	72,22	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	-	17,95	26,89	12,28	0,52		
2.	Пельмени с бульоном и зеленью	390	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,01 9		23,43	133,86	18,26	0,75	0,04 9	
3.	Гречка отварная с слив.маслом	302	100	0,38	64,16	0,62	581,38		0,07	-	0,77	1, 7	91,11	14,77	0,95	0,8		
4.	Котлета куриная	294	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07 2	-	30,88	166,2 5	36,26	0,89	0,40	
5.	Сок натуральный фруктовый		200	1	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0	-	16,04	20,12	1,01	0,4		
6.	Апельсин	28,02	100	0,9	0,20	8,10	35,8	0,04	0	0,03	0		60	0,02	15,0	0,3		
	Хлеб в/с		50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03			-	10	33	7	0,6		0,26
	Хлеб рж		50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	79	23,5	1,9	2,8	0,6